

اختبارات ومقاييس

مقاييس الاكتئاب

مركز ديونو لتعليم التفكير



مقایس الاکتتاب

المؤلف ومن هو في حكمه: مركز ديبونو لتعليم التفكير

عنوان الكتاب: مقاييس الكتاب.

رقم الإيداع: (2016/6/2764)

الترقيم الدولي: 978-9957-90-149-3

الموضوع الرئيسي:

© تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولي من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناسخ

الطبعة الأولى

2017م

مركز ديبونو لتعليم التفكير

عضو اتحاد الناشرين الأردنيين

عضو اتحاد الناشرين العرب

حقوق الطبع والنشر محفوظة لمركز ديبونو لتعليم التفكير، ولا يجوز إنتاج أي جزء من هذه المادة أو تخزينه على أي جهاز أو وسيلة تخزين أو نقله بأي شكل أو وسيلة سواء كانت الكترونية أو آلية أو بالنسخ والتصوير أو بالتسجيل وأي طريقة أخرى إلا بموافقة خطية مسبقة من مركز ديبونو لتعليم التفكير.

يطلب هذا الكتاب مباشرة من مركز ديبونو لتعليم التفكير

دبي - الإمارات العربية المتحدة عمان - المملكة الأردنية الهاشمية

هاتف: 962-6-5337003 / 962-6-5337029

فاكس: 962-6-5337007

ص. ب. 831 الجبيهة 11941 للمملكة الأردنية الهاشمية

E-mail: info@debono.edu.jo

www.debono.edu.jo



/debonotrainingcenter



@debono_official



debonocenter

مقاييس الاكتئاب
Depression Scale

فيما يلي اهم أربع مقياس للكشف عن الاكتئاب:

— أولا: مقياس الاكتئاب لدى الشباب

Depression Scale among young people

— ثانيا: قائمة وصف المشاعر لبيك

List Description feelings for Beck

— ثالثا: سلم الاكتئاب لهاميلتون

Hamilton Depression Scale

— رابعا: مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الأطفال

Birleson Depression Scale-Questionnaire

أولاً: مقياس الاكتئاب لدى الشباب:

المقدمة:

يعد الاكتئاب النفسي من أمراض العصر التي تصيب الإنسان والشخص الذي يعاني من مشاكل الاكتئاب يصبح أسيراً لمشاعر نفسية يكون من الصعب عليه التأقلم والانخراط في المجتمع الذي يقيم فيه وربما تجعله فرداً ضاراً لأسرته والمجتمع.

وقد أشارت الدراسات والبحوث التي أجريت على عينة من الناس الذين يعانون من الاكتئاب النفسي إلى أن الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الآخذة بالانتشار بشكل كبير بين الأفراد، وعلى الرغم مما يشكله الاكتئاب من مخاطر على الصحة النفسية للأفراد فإنه قد يكون بدرجات متفاوتة.

يعد الاكتئاب النفسي (Depression) أحد أكثر الأمراض شيوعاً في الوقت الحاضر وتؤكد الدراسات الحديثة بإمكانية انتشاره في المستقبل، والاكتئاب النفسي هو المرض الذي يؤثر على طريقة التفكير والتصرف، ويصاب به الذكور والإناث على حد سواء، كذلك يصاب الصغار والكبار وكذلك المسنين، لا يفرق بين مستوى التعليم والثقافة ولا المستوى المادي، الجميع عرضة للإصابة به، وقد شهدت الحقبة الأخيرة زيادة هائلة في حالات حدوث الاكتئاب النفسي في كل أرجاء العالم، وفي آخر إحصائية يشير تقرير منظمة الصحة العالمية إلى أن 2% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب، أي حوالي (300) مليون نسمة مصابين بالاكتئاب النفسي في العالم، وأشارت المنظمة إلى أن فرداً من بين خمسة أفراد يمرون خلال حياتهم بخبرة الاكتئاب، وهذا رقم ليس بالهين بالنسبة إلى باقي الأمراض الأخرى. (موقع المنشاوي للدراسات والبحوث).

ولقد عرف الاكتئاب منذ مدة زمنية طويلة، وجرّت محاولات لفهمه وعلاجه على مر العصور مما ساعد على توفر الكثير من المعلومات عن هذا الاضطراب، وتعدد وسائل العلاج المتبعة في التعامل معه، وأنه بنظرة متفحصة لما يجري في ميادين الطب

النفسي والعلاج والإرشاد النفسيين، هناك ملاحظات مهمة يجب الوقوف عندها أهمها اثنتين وهما:

أولاً: هناك زيادة كبيرة في استخدام ووصف العقاقير المضادة للاكتئاب، هذا الازدياد يتناسب مع ظهور العديد والجديد من هذه العقاقير (farber,1979).

ثانياً: إن العديد من العاملين في مجال الصحة النفسية، سواء كانوا أطباء نفسيين أم معالجين ومرشدين نفسيين يرون إن اغلب أنواع واكثر نسبة من حالات الاكتئاب حوالي (75%) تندرج تحت النوع المعتدل (milder form) (schuyer,1976) ويرى (بك) أن حالات الاكتئاب المعتدلة لا تتطلب استخدام مضادات الاكتئاب الدوائية، (beck,1967)، ويؤكد (وانج) أن الاكتئاب الاستجابي (العصبي) الذي يمثل غالبية حالات الاكتئاب، يتميز بعدم استجابته لمضادات الاكتئاب الدوائية، وان علاجه في الأساس علاج نفسي، (wang,1974).

وصف المقياس:

الرقم	الجانب	التفصيل
1.	الهدف الرئيسي	الكشف الأولي عن وجود الاكتئاب لدى الأفراد
2.	طريقة التطبيق	يقوم بالتطبيق الفرد نفسه
3.	مدة التطبيق	تعتمد من فرد لآخر
4.	الفئة العمرية	للبالغين فأعلى
5.	محاذير التطبيق	بحاجة الانتباه الى السمة بمعنى وجود الصفة بشكل مستمر على الاقل لاسبوعين لدى الفرد وليس حالة مؤقتة
6.	مكونات المقياس	60 فقرة
7.	تطبيق المقياس	تقول للفرد: امامك مجموعة من العبارات الرجاء ان تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بتأن ومهمل، ثم تخبر الاجابة التي تناسبك وتنطبق عليك، وذلك بوضع اشارة صح في ورقة الاجابة المرفقة مع المقياس (علي، 2010).
8.	تصحيح المقياس	تصحيح المقياس: <ul style="list-style-type: none"> ● تنطبق تماما: 4 درجات. ● تنطبق الى حد ما 3 درجات. ● تنطبق قليلا 2 درجة. ● لا تنطبق اطلاقا 1 درجة.
9.	تفسير المقياس	تتراوح الدرجة في كل بعد بين 15 - 60 والتفسير فيما يلي:

تعليمات الاجابة على المقياس:

أبعاد المقياس وتفسيره:

أبعاد المقياس	توضيح البعد	فقرات البعد	ارقام العبارات	تفسير البعد
البعد الوجداني	يهتم بالحزن والرغبة في البكاء وفقدان المتعة والاهتمام والشعور بالذنب وتأنيب الضمير وسرعة الاستثارة الانفعالية	15	1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29، 33، 37، 41، 45، 49، 53، 56.	الدرجة بين 15 - 60 فوق 38 مؤشر على وجود اكتئاب
البعد المعرفي السلوكي	يهتم بفقدان الثقة بالنفس والشعور بانخفاض القيمة والتوقع السلبي للأمور الحياتية ونقص القدرة على التركيز أو ابداء الرأي بالإضافة الى التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وانخفاض الدافعية لدى الفرد	17	2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 34، 38، 42، 46، 50، 54، 57، 59، 60.	الدرجة بين 17 - 68 والدرجة فوق 43 مؤشر على وجود الاكتئاب
البعد الجسدي الفسولوجي	الصورة الجسدية للمظاهر كالشعور بالتعب والاجهاد لأقل جهد يبذل وحدوث اضطراب في النوم والوزن وكثرة الشكاوى الجسدية وفقدان الرغبة الجنسية.	13	3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 35، 39، 43، 47، 51.	الدرجة بين 13 - 52 والدرجة فوق 33 مؤشر على وجود الاكتئاب

ابعد المقياس	توضيح البعد	فقرات البعد	ارقام العبارات	تفسير البعد
البعد عبر الشخصي	يركز على وعي الشخص بذاته وادراكه لها، وسعيه نحو تحقيق معنى وهدف في الحياة ومن ثم تحقيقه لذاته بالإضافة الى التسامي بالذات وتحقيق السعادة الانسانية والرضا عن الذات والمسؤولية عن الافعال والتصرفات والقدرة التعبير الابداعي والايجابية في التعامل مع الامور والمواقف الحياتية	15	4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36، 40، 44، 48، 52، 55، 58.	الدرجة بين 15 - 60 فوق 38 يؤشر على وجود اكتئاب

جدول العبارات الموجبة والسالبة في مقياس الاكتئاب:

العبارات	ارقامها في المقياس
الموجبة	1، 3، 5، 6، 7، 9، 10، 11، 12، 14، 15، 19، 21، 22، 23، 25، 27، 29، 30، 31، 33، 35، 38، 39، 40، 41، 43، 45، 46، 47، 48، 50، 51، 52، 54، 57، 58، 60.
السالبة	2، 4، 8، 13، 16، 17، 18، 20، 24، 26، 28، 32، 34، 36، 37، 42، 44، 49، 53، 55، 56، 59.

المقياس:

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق الى حد ما	تنطبق قليلا	لا تنطبق اطلاقا
1.	استيقظ في الصباح متعكر المزاج				
2.	تتزايد قدرتي على التركيز في الاشياء والموضوعات عن ذي قبل				
3.	اشعر بالخمول والارهاق الشديد لأقل مجهود ابذله				
4.	لدى رغبة داخلية تدفعني نحو تحقيق شيء ما ايجابي في حياتي				
5.	تراودني الرغبة في البكاء بسهولة بين الحين والآخر دون وجود سبب محدد				
6.	يوجد الكثير من الامور في حياتي لا أستطيع حسمها				
7.	تسيطر علي أفكار عن سوء حالتي الصحية				
8.	أعتقد أنه بإمكانني معرفة وفهم ما لدي من قدرات وامكانيات				
9.	يلازمني الشعور بالذنب وتأنيب الضمير				
10.	افتقد الرغبة في الذهاب للعمل او للدراسة				
11.	يلازمني الشعور بالصداع من وقت لآخر				

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق الى حد ما	تنطبق قليلا	لا تنطبق اطلاقا
12.	أشعر بالتشاؤم تجاه الكثير من الامور الحياتية				
13.	لدي القدرة على التمتع بمباهج الحياة.				
14.	ينتابني الشعور بعدم اهميتي وضعف الجدوى من حياتي				
15.	اعاني من اضطراب في النوم (زيادة او نقصان) في الفترة الأخيرة.				
16.	اشعر برغبة قوية في مساعدة الآخرين.				
17.	اشعر بالتفاؤل عند القيام بأي انجاز				
18.	اشعر بأن كل شيء في الحياة يسير وفقا لما أريده				
19.	اشعر بتغيرات كبيرة في وزني (زيادة او نقصان) في الفترة الأخيرة.				
20.	اعتقد انني لدي القدرة على التعامل مع الآخرين بطرق سوية.				
21.	أشعر بحالة من الضيق والانقباض عند الاستيقاظ من النوم.				
22.	تراودني افكار دائمة عن الموت.				

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق الى حد ما	تنطبق قليلا	لا تنطبق اطلاقا
23.	اشعر بالألم بالصدر وأسفل الظهر.				
24.	اشعر أنه لدي القدرة على الابداع في الأعمال التي أكلف بها.				
25.	اصبحت اكثر انفعالا واستثارة عن ذي قبل.				
26.	اميل الى مشاركة الآخرين في المناسبات والحوارات.				
27.	ليس لدي أي رغبة جنسية نحو الجنس الآخر.				
28.	اشعر بالرضا عن ذاتي				
29.	اشعر بفقدان الأمل في أي شيء في الحياة				
30.	اعاني من تناقص قدرتي على اقامة حوار او مناقشة مع الآخرين				
31.	اعاني من الامساك في الفترات الاخيرة بشكل ملحوظ				
32.	اعتقد ان لي قيمة في الحياة				
33.	الشعور بالوحدة يلazمني طوال الوقت				
34.	اجد صعوبة في نجاح علاقتي مع الآخرين				

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق الى حد ما	تنطبق قليلا	لا تنطبق اطلاقا
35.	اشعر بجفاف الفم والحلق بصورة متكررة				
36.	يوجد في حياتي معاني عديدة تستحق العيش من اجلها				
37.	لدي شعور دائم بأنني افضل من غيري				
38.	اشعر برغبة في التخلص من حياتي				
39.	أشعر بزيادة في ضربات القلب بين الحين والآخر				
40.	يلعب الآخرون دورا هاما في حياتي				
41.	ألوم ذاتي بشكل متكرر بعد القيام بأي عمل				
42.	اشعر بأن ثقفتي بنفسي في تحسن مستمر				
43.	شهيتي للطعام تغيرت في الفترة الأخيرة عن ذي قبل				
44.	اعبر عن رأيي بحرية تامة دون التقيد بالآخرين				
45.	عندما استيقظ من النوم أظل مستلقيا على السرير لفترات طويلة				
46.	اشعر بخجل إزاء كثير من تصرفاتي التي حدثت في الماضي				

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق الى حد ما	تنطبق قليلا	لا تنطبق اطلاقا
47.	استيقظ أثناء الليل عدة مرات ويصعب علي الدخول في النوم مرة اخرى				
48.	اجد صعوبة في الاعتماد على نفسي عند اتخاذ القرارات.				
49.	يوجد في حياتي الكثير من الأمور التي تجعلني اشعر بالمتعة والاستمتاع				
50.	عندما افكر في موضوع ما فإنني اجد صعوبة في التفكير				
51.	اشعر بتنميل في بعض أجزاء جسمي بشكل متكرر.				
52.	اخاف من تحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار.				
53.	اشعر بالأمان تجاه المستقبل.				
54.	لا أشعر بأي متعة عند اداء الأشياء التي كانت تمنعني من قبل.				
55.	اعتقد أن لدي رسالة في الحياة اعيش من اجلها				
56.	اشعر بأن حالتي المعنوية في تحسن مستمر.				
57.	أنشغل بالتفكير في الأفعال التي ارتكبتها في الماضي.				

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق الى حد ما	تنطبق قليلا	لا تنطبق اطلاقا
58.	اشعر دوما بالتباعد الشديد بينى وبين الآخرين.				
59.	اهتم كثيرا بملبسي ومظهري.				
60.	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات البسيطة.				

ثانياً: قائمة وصف المشاعر (بيك للاكتئاب):

المقدمة:

يمكن من خلال قوائم الاكتئاب تحديد مدى شعور الطلبة بالحزن كظاهرة مستمرة، ويمكن أيضاً تحديد المشاعر التي يحملونها، وكذلك الأفكار السدواوية لديهم، وبالتالي تغيير أفكارهم ومشاعرهم ونظرتهم للمستقبل وللحياة وللناس.

يعرف الاكتئاب بأنه: حالة من التبدل الانفعالي وفقد الطاقة الجسمية يبدو فيها المكتئب حزناً مبطناً خائر العزائم لا يستطيع أداء عمل يحتاج فترة زمنية طويلة، يتكلم يبطئ وبشكل متقطع ولا يجب عن الأسئلة إلا بصعوبة وهو كثير الزفرات والأنات ويبكي ويتأوه ليتركز انتباهه في أفكاره التشاؤمية. (Oltmanns & Emery, 1998).

ويعاني من أعراض تصاحب الاكتئاب مثل اضطراب الشهية وتغير الوزن واضطراب النوم وزيادة النشاط الحركي ونقص الطاقة والشعور بفقد القيمة والإحساس بالذنب وصعوبة التركيز وتكرار فكرة الموت أو أفكار انتحارية، ولا يعي المصاب حالته.

تتضمن هذه القائمة مجموعة من الجمل تظهر أحاسيسك ومشاعرك. يرجى القيام بقراءة كل مجموعة من الجمل واختيار جملة واحدة تعطي أدق وصف لحالتك النفسية وللشعور السائد لديك خلال السبعة أيام الماضية بما فيها هذا اليوم وبعد أن تحدد الجملة التي تصف دائرة حول الرقم الذي يسبقها أما إذا وجدت في المجموعة ما أن هنالك عدة جمل تنطبق بصورة متساوية على حالتك فضع دائرة حول رقم جملة واحدة منها فقط ترجح أنها الأكثر انطباقاً على حالتك.

دليل المقياس:

وصف المقياس:

الرقم	الجانب	التفصيل
1.	الهدف الرئيسي	الكشف عن الاكتئاب لدى الأفراد
2.	طريقة التطبيق	فردى او جماعى
3.	مدة التطبيق	يعتمد من فرد لآخر
4.	الفئة العمرية	البالغين فأعلى
5.	محاذير التطبيق	الحرص على الانتباه لوجود السمة لفترة لا تقل عن اسبوع لدى الفرد
6.	مكونات المقياس	عدد فقرات المقياس (20) فقرة.
7.	تطبيق المقياس	عند تطبيق المقياس يتم التركيز على التدرج بالسمة وكلما زادت التدرج دل على وجود الاكتئاب.
8.	تصحيح المقياس	العلامة الكلية للمقياس يتم الحصول عليها بجمع الأرقام التي تم وضع دائرة حولها في كل فقره ، وهي تتراوح بين (صفر - 60).
9.	تفسير المقياس	تفسير نتائج المقياس كالتالى: (صفر - 9) لا يوجد اكتئاب (10 - 15) اكتئاب ضعيف (16 - 23) اكتئاب متوسط (23 فما فوق) اكتئاب شديد ● الحد الفاصل بين الاكتئاب وعدمه تبدأ من مستوى (10).

المقياس

1. إنني لا اشعر بالحزن.

1. إنني اشعر بالحزن في بعض الأوقات.
2. اشعر بالحزن طيلة الوقت وللمستقبل للتخلص من هذا الشعور.
3. إنني اشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها.

2. إنني لست متشائماً بشأن المستقبل.

1. اشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.
2. أشعر أنه لا يوجد لدي ما اطمح للوصول إليه.
3. اشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره.

3. لا اشعر بأنني فاشل بشكل عام.

1. أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجهه الإنسان العادي.
2. عندما أنظر إلى حياتي الماضية، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل.
3. أشعر بأنني إنسان فاشل فشلاً تاماً.

4. ما زالت الأشياء تعطيني شعوراً بالرضي كما كانت عادة.

1. لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة.
2. لم أعد أشعر بأية متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق.
3. لدي شعور بعدم الرضا والملل من كل الأشياء.

5. لا يوجد لدي أي شعور بالذنب.

1. أشعر بالذنب في بعض الأوقات.

2. أشعر بالذنب في معظم الأوقات.

3. أشعر بالذنب في كافة الأوقات.

6. لا أشعر بأنني أستحق عقاباً من أي نوع.

1. أشعر بأنني أستحق العقاب أحياناً.

2. كثيراً ما أشعر بأنني أستحق العقاب.

3. أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأني أستحق ذلك.

7. لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

1. أشعر بخيبة الأمل في نفسي.

2. أشعر أحياناً بأنني أكره نفسي.

3. أنني أكره نفسي في كل الأوقات.

8. لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.

1. أنني أنتقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.

2. ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.

3. ألوم نفسي في كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.

9. لا يوجد لدي أي أفكار انتحارية.

1. توجد لدي أفكار انتحارية ولكني لن أقوم بتنفيذها.
2. أرغب في قتل نفسي.
3. سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة السامحة لذلك.

10. لا أبكي أكثر من المعتاد.

1. أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.
2. أنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام.
3. لقد كانت لدي قدرة على البكاء ولكنني في هذه الأيام لا أستطيع البكاء مع أنني أريد ذلك.

11. لا اشعر في الأيام بأني سريع الغضب أكثر من المعتاد.

1. أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.
2. أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الأيام.
3. أحس بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيء يغضبني.

12. لا اشعر بأني قد فقدت اهتمامي بالناس الآخرين.

1. أصبحت أقل اهتماماً بالناس الآخرين مما كنت عليه.
2. فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
3. فقدت كل اهتمام لي بالناس الآخرين.

13. اشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.

1. يزعجني الشعور بأنني كهلاً أو غير جذاب.
2. اشعر أن هنالك تغيرات دائمة تطرأ على مشيي، وتجعلني أبدو غير جذاب.
3. اعتقد بأنني أبدو قبيحاً.

14. أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت افعل عادة.

1. احتاج إلى تعزيز إضافي كي أبدأ العمل في أي شيء.
2. علي أن أحث نفسي بشده كي أقوم بعمل أي شيء.
3. لا أستطيع عمل أو انجاز أي شيء على الإطلاق.

15. أستطيع النوم جيداً كالمعتاد.

1. لا أنام جيداً كالمعتاد.
2. أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانيه إلى النوم.
3. أستيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.

16. لا أجد إنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد.

1. أصبحت أتعب أكثر من كالمعتاد.
2. أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريباً.
3. أنا متعب جداً لدرجة لا أستطيع معها عمل أي شيء.

17. شهيتي للطعام هي كالمعتاد.

1. شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي عادة.
2. شهيتي للطعام سيئة جدا هذه الأيام.
3. ليست لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الأيام.

18. لم أفقد كثيرا من وزني مؤخرا أو بقي وزني كما هو.

1. فقدت من وزني حوالي 2 كغم.
2. فقدت من وزني حوالي 4 كغم.
3. فقدت من الألام والأوجاع 6 كغم.

19. ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.

1. إنني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل ألام المعدة أو الإمساك أو الألام والأوجاع الجسمية عامه.
2. إنني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
3. إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا أستطيع التقبل لأي شيء آخر.

20. لم ألاحظ أية تغيرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية.

1. أصبحت أقل اهتماما بالأمور الجنسية مما كنت عليه من قبل.
2. اهتمامي قليل جدا بالأمور الجنسية في هذه الأيام.
3. فقد اهتمامي بالأمور الجنسية تماماً.

ثالثاً: سلم الاكتئاب لهاميلتون:

Hamilton Depression Scale:

المقدمة:

إن سلم هاميلتون منذ وضعه سنة 1960 معتمداً لدى غالبية الباحثين في العالم بأسره لنتدارس وتقييم حالات الاكتئاب وهو يمثل طريقة بسيطة لتقييم عمق وخطورة حالة اكتئابية بلغة الأرقام أو لإبراز تطوراتها أثناء العلاج، إلا أن لا يشكل أداة تشخيصية في أهدافه.

وصف المقياس:

الرقم	الجانب	التفصيل
1.	الهدف الرئيسي	كان وضع هذا السلم بهدف قياس تغيرات عمق ظواهر الاكتئاب عند التجارب العلاجية بالأدوية المضادة للاكتئاب إلا أنه يتكون من ظواهر واردة بكثافة بالغة أثناء حالات الاكتئاب من جهة، ومن عوارض قد تقل كثافتها لكنها تدل عند تواجدها على حالة سريرية خاصة من الاكتئاب.
2.	طريقة التطبيق	فردى أو جماعى
3.	مدة التطبيق	يعتمد من فرد لآخر
4.	الفئة العمرية	من الطلبة فأعلى
5.	محاذير التطبيق	لا بد من مراقبة وملاحظة الطالب قبل الحكم عليه
6.	مكونات المقياس	يتواجد سلم هاميلتون في صبغات عديدة إلا أن الصبغة الأصلية لسنة 1960 وهي تشمل 21 سؤالاً. والصبغة التي اعتبرها الواضع نهائية سنة 1967 تحوي 17 سؤالاً.

		وهناك صيغة تشمل 23 سؤالاً انطلاقاً من الصيغة الأصلية بـ 21 سؤال. وتتواجد أيضاً صيغة تجريبية تشمل 26 سؤالاً وضعت بأمريكا NIMA حيث يتواجد بها ثلاثة أسئلة إضافية: الشعور بعدم الاقتدار والجدارة، الشعور بفقدان التقدير والشعور بفقدان الأمل.
7.	تطبيق المقياس	يقوم الفاحص بتعبئة الاستبيان في بضع دقائق بعد إجراء حوار مع الطالب، والهدف من هذا الحوار إبراز العلامات الاكتئابية لدى الطالب.
8.	تصحيح المقياس	<p>كيفية تركيب السلم: اختار الأستاذ هاميلتون (الواضع) 17 سؤالاً اعتبرها حرية بتمثيل العلامات الاكتئابية على أحسن وجه. فالحاصل الجملي للعدد يبين في منظور الواضع عمق متلازمة اكتئابية على وجه أم. كما تجدر الإشارة هنا إلى أن بعض الأسئلة التي لا تميز الاكتئاب كالظواهر الجسدية والقلق تم اعتمادها بحكم كثافة تواجدها أثناء المتلازمة الاكتئابية.</p> <p>أما الأسئلة الأربعة الإضافية مثل: التقلبات أثناء اليوم، وتبدد الشخصية، والعلامات الهذيان، والظواهر الوسواسية فهي علامات تقل كثافة من جهة كما لا ترتبط حتماً بقوة وعمق المتلازمة الاكتئابية عموماً، بل هي تتواجد بالخصوص في بعض أوجه الاكتئاب أما الأسئلة الثلاثة الإضافية والتي تخص الصيغة التجريبية الأمريكية وهي الشعور بعدم الاقتدار والجدارة، والشعور بفقدان القيمة والتقدير، وكذلك الشعور بفقدان الأمل فهي تدل على حرص الواضع على تكثيف عدد الأسئلة "المميزة" للاكتئاب.</p>

9.	تفسير المقياس	الترقيم:
		<p>ترقم الأجوبة على أسئلة السلم بين (0 - 2) أو بين صفر و 4. فالعدد الجملي بالنسبة للصيغة ذات 17 سؤال يتراوح بين صفر و 52 والترقيم بين صفر و 4 يناسب سلم العلامات الآتي:</p> <p>منعدم (0) - محل تشكك أو غير دال (1) طفيف (2) متوسط (3) هام (4)</p> <p>أما الترقيم بين (0 - 2) فهو يناسب السلم العلامات كما يلي:</p> <p>منعدم (0) - طفيف أو محل تشكك (1) سافر وعميق (2)</p> <p>ويقوم الترقيم على معطيات الحوار أثناء الجلسة وكذلك على ما وصفه المريض من عوارض أثناء الأسبوع المنقضي. وأوصى هاميلتون القيام بترقيم ثنائي بواسطة فاحصين مستقلين عن بعضهم، ويشكل الفارق بأربع نقاط (4) أقصى ما يجوز قبوله كتباين بين فاحصين فإن وقع تجاوز هذا العدد استلزم الأمر حصص تدريب جماعي على الترقيم بتجويد التوافق بين الفاحصين.</p> <p>الحاصل الجملي: أقل من 7: لا وجود للاكتئاب، من (8 - 15): اكتئاب طفيف، من 16 فما فوق: اكتئاب جسيم (خطير) نوصي باعتماد الأسئلة في شكلها الحالي عند ترقيم سلم هاميلتون. لقد وضع هذا الدليل لتوحيد</p>

<p>استعمال هذا السلم التقييمي واثبات هذا الدليل جدواه في تحسين توافق النتائج بين الفاحصين لجل أسئلة هذا السلم (Willams,1988)</p> <p>وعند اعتبار الإحترازاات التي قدمت حول دلالة الرقم الجملي من جهة والأبحاث التي بينت أن ستة أسئلة فقط من هذا السلم تستوفي شروط أحادية الاتجاه (أحادية البعد أو التجانس) فالموقف الحذر يتطلب اعتماد الحاصل المناسب للسلم الجزئي المناسب للنواة الاكتئابية المتكونة من المتغيرات الستة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. المزاج الاكتئابي: من 0 - 4. 2. الشعور بالذنب: من 0 - 4. 3. سلم العمل والأنشطة: من 0 - 4. 4. البطء: من 0 - 4. 5. القلق النفسي: من 0 - 4. 6. العلامات الجسدية العامة: من 0 - 4. <p>وبالنسبة لهذا السلم الفرعي فإن الرقم الحاصل قد يتراوح بين: 0 - 22</p> <p>فحاصل دون 4 يعني عدم تواجد الاكتئاب</p> <p>وحاصل بين (4 - 8) يعني اكتئاب طفيف</p> <p>وحاصل يفوق 9 يعني حالة اكتئاب سافرة أو "اكتئاب جسيم". (شبكة العلوم النفسية العربية، 2003).</p>	
---	--

المراجع:

- شبكة العلوم النفسية العربية. (2003) WebPsySoftArab Reserved Company ,Arabpsynet. All Rights
- علي، احمد (2010). مقياس الاكتئاب لدى الشباب (المتعدد الأبعاد)، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- حمدي، نزيه، ونظام أبو حجله، وصابر أبو طالب (1998) البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورة معبره لقائمة بيك للاكتئاب، *مجلة دراسات*، مجلد (12)، عدد (11).
- Birleson, P., Hudson, I., & Wolef, S. (1987). Clinical evaluation of a self -rating scale for depression disorder in childhood Depression self -rating scale). *Journal of child psychology and Psychiatry*, 28,43 - 60.

المقياس:

الدرجة	الحالة
0 = انعدام أي علامة	1. المزاج الاكتئابي:
1 = إن كان هذا الشعور لا يبرز إلا بتوجيه السؤال إلى المسترشد	حزن - شعور بانعدام الأمل، بعدم الاقتدار والجدوى مع تقلص التقدير الذاتي وتخفيض الشأن
2 = إن كان الإدلاء بهذا الشعور تلقائياً من خطاب المسترشد	
3 = إن كان المريض يبلغ شعوره بصفة لا كلامية بملامح وجهه أو بموقفه وبنبرات صوته أو ميله إلى البكاء	
4 = إن كان المريض لا يبلغ إلا تلك الحالة الوجدانية في تخاطبه تلقائياً على وجه كلامي أو لا كلامي.	
0 = انعدام أي شعور من هذا القبيل	2. الشعور بالذنب أو بالتذنب
1 = إن كان المسترشد يعاتب نفسه وكأنه تسبب في ضرر أو إضرار لغيره.	
2 = أفكار ذاتية أو اجتزار حديث حول أخطاء سابقة أو أعمال قد يلام عليها.	
3 = شعوره بأن المشكلة الحالية تمثل عقوبة أفكار	
4 = يسمع أصوات تتهمه أو تشهر بذنوبه أو يرى هلاوس بصرية مخيفة.	

الحالة	الدرجة
3. مشكلة الانتحار	0 = انعدام أي رغبة أو فكرة انتحارية
	1 = يشعر أن الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان - ليست أهلا بأن تعاش.
	2 = يتمنى أن يكون ميتا أو ما يشابهها من أفكار. كل فكرة تتجه ضد ذاته وتحوم حول احتمال الموت.
	3 = فكرة انتحارية أو حركة في اتجاه الانتحار
4. أرق أوائل الليل	4 = محاولات الانتحار (ترقم كل 4 محاولة جديّة في الانتحار).
	0 = لا وجود لأي صعوبة في النوم
	1 = يشتكي من صعوبات محتملة في النوم مثل: يقضي أكثر من نصف ساعة قبل أن ينام
	2 = يشتكي من صعوبات في النوم لكل ليلة
5. أرق منتصف الليل	0 = لا وجود لأي صعوبة ولا ارق
	1 = يشتكي المسترشد من الهيجان والاضطراب أثناء الليل.
	2 = يستيقظ ليلا (ترقم كلما استيقظ مع النهوض من الفراش ما عدى إن كان ذلك للبول)
	0 = لا وجود لصعوبة
6. الأرق في الفجر	1 = يستيقظ باكرا صباحا لكنه ينام مجددا.
	2 = لا يتمكن من النوم مجددا عندما يستيقظ

الدرجة	الحالة
<p>0= لا يلاقي أي صعوبة في عمله</p> <p>1= أفكار ومشاعر بعدم القدرة. شعور بالتعب والضعف يرتبط بأنشطة مهنية أو بأعمال ترفيهية.</p> <p>2= فقدان الاهتمام بالأنشطة المهنية أو للأنشطة الترفيهية إما أن يكون المريض صرح بها مباشرة أو بطريقة غير مباشرة عبر خموله وسوء استقراره تردده وتذبذبه (يشعر باضطراره لإجهاد نفسه للقيام بعمله أو بأي نشاط.</p> <p>3= تقلص وقت العمل أو تدني الإنتاجية عند الإقامة بالمستشفى: ترقم إن كان المريض لا يقضي 3 ساعات على أقل تقدير في الأنشطة: مساعدة الممرضين أو علاج بالشغل (باستثناء الأعمال الربية بالقاعة).</p> <p>4= انقطع عن عمله من جراء مرضه الحالي إن كان مقيما بالمستشفى ترقم إن كان المريض لا يقوم بأي نشاط غير الأنشطة الربية بالقاعة أو إن كان عاجزا على القيام بها بدون من يساعد.</p>	<p>7. العمل والأنشطة</p>
<p>0= إن كان تغييره وأفكاره سوية</p> <p>1= بطء طفيف في التحوار</p> <p>2= بطء واضح أثناء الحوار</p> <p>3= صعوبة تخاطب بحكم البطء</p> <p>4= حالة ذهول مع استحالة التخاطب</p>	<p>8. البطء: بطء الأفكار وبطء التعبير تقلص القدرة على التركيز مع تدني الأنشطة الحركية</p>

الدرجة	الحالة
<p>0 = لا وجود للهياج</p> <p>1 = تشنج وهزات في عضلاته</p> <p>2 = يلعب بيديه أو بشعره الخ.</p> <p>3 = يتحرك دائما. لا يستطيع المكوث بهدوء</p> <p>4 = يلوي يديه. بعض أظافره - يقلع شعره - يعض شفتيه.</p>	9. الهيجان أو الهياج
<p>0 = لا وجود لأي خلل ولا اضطراب</p> <p>1 = توتر داخلي وميوله إلى الإثارة</p> <p>2 = يقلق ويتحرج من مشاكل طفيفة</p> <p>3 = موقف حيرة ووجل جلي في ملامح الوجه وفي التعبير</p> <p>4 = يدلي عن مخاوفه دون أن توجه له أي سؤال</p>	10. القلق النفسي
<p>جفاف الفم اضطرابات هضمية - سيلان - آلام الأمعاء - جشاء علامات جهاز القلب والشرايين (خفقان - صداع) جهاز التنفس (سرعة التنفس - زفرات - تبول تكراري).</p> <p>0 = لا وجود لأي اضطراب</p> <p>1 = علامات طفيفة</p> <p>2 = علامات من درجة متوسطة</p> <p>3 = علامات من درجة خطيرة</p> <p>4 = علامات تثبط نشاطه وتقعهده</p>	11. القلق الجسدي

الحالة	الدرجة
12. علامات جسدية بالمعدة والأمعاء	<p>0 = لا وجود لأي علامة</p> <p>1 = تقلص شهية الأكل على أن يأكل بدون حث من الممرضين - شعور بثقل في بطنه.</p> <p>2 = يأكل بصعوبة ما عدى أن حثه الممرضون يحتاج إلى المسهلات ويطلب بها وبأدوية تخص المعدة والأمعاء.</p>
13. علامات جسدية عامة	<p>0 = لا وجود لأي علامة</p> <p>1 = ثقل بالذراعين والرجلين وبالظهر والرأس - آلام بالظهر، صداع بالرأي، وآلام بالعضلات، فقدان الطاقة مع سهولة الشعور بالتعب.</p> <p>2 = نرقم 2 عندما تكون إحدى العلامات الأنفة سافرة وواضحة</p>
14. علامات على وجود اضطراب في الحيض لدى الطالبات وعدم وجود قدرة جنسية رغم المراهقة	<p>0 = لا وجود لأي اضطراب</p> <p>1 = اضطراب طفيف</p> <p>2 = اضطراب خطير</p>
15. المراق والوسوسة:	<p>0 = انعدام أي علامة</p> <p>1 = تركيز الاهتمام على الجسد</p> <p>2 = حيرة وانشغال بالصحة الذاتية</p> <p>3 = تذمرات وتشكيكات واردة بكثافة - طلب المساعدات.</p> <p>4 = أفكار هذيانية مراقبة (حول المرض المحتمل أو المتوهم)</p>

الدرجة	الحالة
<p>أ: حسب تصريحات المسترشد</p> <p>0 = لا وجود لأي تدني</p> <p>1 = تدني الوزن محتمل ويرتبط بالمرض الحالي</p> <p>2 = تدني الوزن واضح حسب تصريحات المسترشد</p> <p>ب: تدني الوزن حسب قياس الوزن أسبوعيا بواسطة أعوام المؤسسة إن كانوا يراقبون تطورات الوزن</p> <p>0 = أقل من 500 غرام أسبوعيا في التدني</p> <p>1 = أكثر من 500 غرام أسبوعيا من التدني</p> <p>2 = أكثر من 1 كلغم أسبوعيا من التدني.</p>	<p>16. تدني الوزن على وجهين: أ و ب</p>
<p>0 = هو يعي بمشكلته وبالاكتئاب ويقربه</p> <p>1 = يقر بمرضه لكنه يعزوه إلى الأكل أو إلى الطفل أو إلى الإرهاق أو إلى فيروس والى حاجته إلى الراحة الخ...</p> <p>2 = ينفي احتمال المشكلة</p>	<p>17. وعي المسترشد بحالة واكتئابية:</p>
<p>أ. نلاحظ إن كانت الظواهر تتفاقم صباحا أو مساء أن ليس هناك تغيير تذكر "لاشي"</p> <p>0 = لا شيء 1 = تفاقم صباحي 2 = تفاقم مسائي</p> <p>ب. إن كان هناك تقلبات نرقم حداثها في السلم الموالي (إن لم نجد تقلبات فإننا نذكرها بـ "لاشي")</p> <p>0 = لا شيء 1 = تقلبات طفيفة 2 = تقلبات هامة</p>	<p>18. تقلبات الحالة أثناء النهار</p>

الحالة	الدرجة
19. تبدد الشخصية وعمه الواقعية (مثل الشعور بأن العالم المحيط خيالي أو نكران الواقع المحيطي)	0 = لا وجود للاختلال 1 = شعور طفيف 2 = شعور من درجة وسطى 3 = شعور من درب خطيرة عميقة 4 = شعور أدى إلى العجز الوظيفي
20. علامات هذيانية (اضطهادية وكيدية)	1 = مجرد شكوك وتشككات 2 = أفكار مرجعية 3 = أفكار هذيانية مرجعية واضطهادية (كيدية)
21. ظواهر وسواسية وقهرية	0 = لاشيء 1 = طفيفة 2 = خطيرة

رابعاً: مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الأطفال:

Birleson Depression Scale-Questionnaire:

المقدمة:

يعد الاكتئاب مرض مثله مثل باقي الأمراض المختلفة بصورة عامة، له الدور الكبير في التأثير على سلوكية الفرد السلوك النفسي والسلوك الاجتماعي بشكل ظاهر. وقد ينعكس هذا التأثير سلباً على انخراطه بالمجتمع الجديد وبالتالي يجعله أسيراً لمشاعر الحزن والتعاسة والكآبة. وتبدو أن حالة البعد والاعتراب عن الوطن الأم تكون اشد وطأة وتعقيدا وألماً على نفسية الفرد، حيث البيئة الجديدة بكل جوانبها، والابتعاد عن الأهل والأصدقاء الذي قد يسمح بشكل كبير في أن تهيمن الكآبة على نفسية الفرد بشكل واضح، ومن هنا نجد أن الشخص الذي يعاني من مشاكل الاكتئاب يكون من الصعب عليه التأقلم والانخراط في المجتمع الجديد الذي يقيم فيه والذي يجعله عنصراً ضاراً على أسرته وعلى المجتمع.

إن مشكلة الاكتئاب الذي يصيب الأفراد قد يكون أكثر تعقيداً وخطورة إذا انحدر المصاب بهذا العارض المرضي والتجأ إلى طريق أكثر تعقيداً مثل المخدرات وهي محاولة قد يلجأ إليها المكتئب للتفيس وبحثاً عن المتعة المفقودة في حياته.

وصف المقياس:

الرقم	الجانب	التفصيل
1.	الهدف الرئيسي	الكشف عن مستوى الاكتئاب لدى الأطفال
2.	طريقة التطبيق	الفرد نفسه يطبقه على نفسه
3.	مدة التطبيق	تعتمد من فرد لآخر
4.	الفئة العمرية	الأطفال الصغار
5.	محاذير التطبيق	لا بد من أن يكون الطفل واع لذاته.
6.	مكونات المقياس	18 فقرة
7.	تطبيق المقياس	يطلب منه التآني والاجابة على فقرات المقياس
8.	تصحيح المقياس	بين صفر - 36
9.	تفسير المقياس	كلما كانت العلامة 18 فأكثر دل على وجود اكتئاب لدى الطفل.

المقياس:

الجنس:.....

العمر

امامك مجموعة من الاسئلة تتعلق بما تشعر به في خلال الاسبوع الماضي من فضلك ضع علامة صح في الخانة المناسبة.

يطلب من الطفل وضع اجابته على كل بند في الخانة التي تنطبق على حالتها، والعلامة (17) فاكثر تدل وجود الاكتئاب

الرقم	الفقرة	دائماً	بعض الاحيان	لا
1.	ما زلت انظر للأشياء في حياتي كما تعودت عليها	0	1	2
2.	انام جيداً	0	1	2
3.	اشعر بأنني سوف ابكي	2	1	0
4.	احب ان اخرج في الشارع للعب	0	1	2
5.	ارغب في الهروب بعيداً	2	1	0
6.	اتمتع بطاقة كبيرة	2	1	0
7.	تصيني آلام في المعدة	0	1	2
8.	استمتع بالأكل	0	1	2
9.	استطيع القيام بخدمة نفسي	0	1	2
10.	اشعر بأن الحياة لا تساوي شيئاً	2	1	0
11.	أفعل الأشياء بشكل جيد	0	1	2
12.	أستمتع بعمل الأشياء كما كنت في السابق	0	1	2
13.	أحب التحدث مع أهلي ومع الآخرين	0	1	2
14.	احلم احلام مزعجة	2	1	0
15.	أشعر بالوحدة الشديدة	2	1	0
16.	من السهولة أن ابتهج	0	1	2
17.	اشعر بالتعاسة لدرجة لا تطاق	2	1	0
18.	أشعر بالملل	2	1	0

تقرير حالة عن المقياس:

اسم الفاحص	
تاريخ التطبيق	
اسم المفحوص	
عمر المفحوص	
الهدف من الفحص	
الدرجة التي حصل عليها	
تفسير الدرجة	

اهم التوصيات:

1.
2.
3.
4.

توقيع الفاحص:

قائمة الاختبارات والمقاييس

- تشخيص النشاط الزائد وتشتت الانتباه من خلال المقاييس ودراسة الحالة
- مقياس بيركس لتقدير السلوك
- مقياس القدرة الخيالية لدى الاطفال
- اختبار توصيل الحلقات للقدرة العقلية العامة
- اختبار مايكل بست لتشخيص صعوبات التعلم
- الاختبارات الاسقاطية
- قائمة ميكانيزمات الدفاع
- اختبارات القلق
- مقياس تصرفات الطالب في المدرسة من قبل المدرسين لاختيبار للاطفال من عمر 6-18
- مقياس بيردو (PURDUE) الاكاديمي للمتفوقين عقليا
- مقياس رنذولي لسمات الموهوبين
- مقياس اساليب التعلم لفلدر وسلفر مان
- مقياس كاتل للشخصية
- اختبار المسح النيورولوجي العصبي السريع للكشف عن الطلبة ذوي صعوبات التعلم
- مقياس القدرات الادراكية الحس حركية لاطفال الروضة
- المقياس الموضوعي لترتب هوية الانا
- مقياس تروير وريتش لما وراء الذاكرة
- مقياس الذكاءات المتعددة
- متاهات بورتنيوس
- مقاييس الاكتئاب
- قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لكوستا وماكري
- تشخيص مشكلات النطق واللغة
- اختبار انماط الشخصية لمايرز وبريجز
- اختبار رسم الرجل والشجرة للقدرة العقلية والشخصية
- اختبارات اضطرابات الشخصية
- اختبار اميو لاساليب التنشئة الاسرية من قبل الابناء
- اختبارات القدرة الابتكارية
- مقياس برايد للكشف عن الاطفال الموهوبين في مرحلة ما قبل المدرسة
- نماذج تقارير نفسية
- مقاييس تشخيص التوحد
- نموذج الكشف عن الاطفال المتأخرين في النطق واللغة
- دراسة الحالة للطفل التوحد
- مقياس اساليب التفكير لستيزنج

هاتف: ٠٩٦٦٥٣٣٧٠٠٣
٠٩٦٦٥٣٣٧٠٢٩
فاكس: ٠٩٦٦٥٣٣٧٠٠٧

✉ info@debono.edu.jo

☎ 00962-796899055

Debono Center



مركز ديبونو لتعليم التفكير
Debono Center for Teaching Thinking

www.debono.edu.jo